



本会の活動は「赤い羽根共同募金」の助成を受けて運営しています。



# いっぷく会便り



〈11月号〉 令和5年11月1日 発行

KHJ 静岡県いっぷく会 (NPO 法人全国ひきこもり家族会連合会の静岡県支部)

会長 中村 彰男

「いっぷく会」のホームページ <http://ippukukai.com>

## 10月例会のご報告

10月例会は、10月8日(日) 静岡県男女共同参画センター「あざれあ」で開催しました。

## ◇連続学習会

13時15分～16時30分 参加者22家族、24名(内初参加1名)(別にオンラインの参加者6名)

テーマ:『ひきこもり、回復のプロセスと歳月』

講師: SCSカウンセリング研究所

臨床心理士・公認心理師 坂本 崇代氏



10月の連続学習会は、SCSカウンセリング研究所代表の梶田宏子先生の予定でしたが、8月末にご逝去されたため坂本先生に代理として来ていただくこととなりました。謹んでお悔やみ申し上げます。自己紹介に続いて、SCSカウンセリング研究所の基本的な考え方に基づき『ひきこもり、回復のプロセスと歳月』について多くの実例を含めてお話しいたしました。

### 1. SCSカウンセリング研究所の基本的な考え方

#### 親育ち・親子本能療法

梶田宏子の長年の経験に基づいて創始された療法で、息子である梶田智彦が心理学的に裏付けをしています。これまでの、ひきこもる本人を対象とした支援(一旦は回復するものの繰り返すことが多い)ではなく、親が主体的に取り組むことによって子どもの回復を目指すものです。下記が3本柱です。

- ・親が枠を広げることで本人が生きやすくなるようにしていく
- ・親が本人を無条件肯定していくことが大前提
- ・本人を無理やり動かすことはしない

そして、SCSカウンセリング研究所では、月1回の親の面接が必須、親の勉強会への参加も必須です。

### 2. 親がひきこもりを自分事として捉える

本人がひきこもっているから本人が何とかするべきで、周りには関係がない、これは他人事です。

何かのきっかけがあってひきこもっているのですが、その背景には親子関係、本人の性格や特性、環境など色々な要因が絡み合っています。

ひきこもる本人にとって大きな要因となるものが親子関係です。生まれて最初に出会うのが両親、その両親の価値観、生き方、環境などがベースにあることからSCSでは『親から』と言っています。

#### 直したものは繰り返す、安らぎから治ったものは繰り返さない

『直る』は、物が壊れた時に修理して元のように戻るイメージです。

『治る』は、生物が病気から回復して健康な体に戻るイメージで、自分の力で治る意味合いがあります。安らぎは、親が作る家の中の安心安全な環境、そして何があっても受け入れてもらえる親子関係です。

#### ひきこもりの人は、炭鉱のカナリア

炭鉱の現場では有毒ガスの検出でカナリアが活躍しています。

ひきこもりの人もそのカナリア的な役割を果たしています。

言い換えれば、3代4代の家族の中に革命を起こす人なのです。繊細かつ敏感であるがゆえに、家族代々の過去のボタンの掛け違えをキャッチし問題提起をしています。問題を起こす人ではなくて大事な人なのです。



### 3. 親が子に、無条件の肯定的関心を持って関わる（無条件肯定）

「人間は安心と安全な風土が担保され、自分の話を無条件に肯定的かつ共感的に純粋な気持ちで聴いてもらえれば、それだけで必ず建設的な人格に成長していく」（心理学者カール・ロジャース）

カール・ロジャースの言葉のように、親はカウンセラーのような気持ちで本人の話を無条件で肯定するように受取って下さい。“言うは易く行うは難し”です、ではどうやって実践するかです。

#### 魔法の言葉『そう』です

子どもにとっての肯定になっているか、それが大変重要なことです。

親は肯定しているつもりでも、子どもにとってはそうでないことが結構あります。

本人の主観はそうなんだねと受け取って、『そう』『そうなんだね』です。そして、肯定の質を求めてきます。入口は、『そう』でいいのですが、段々と空気感を変えていくことが必要となってきます。それによって、“吐き出し”へと繋がっていきます。特に、女の子の場合は多く見られます。

無条件肯定を続けることによって、子どもは段々と元気になってきて色々と話し出していきます。

すると、親は反論・正論やアドバイスをしたくなり、

『でも・だけど・たら・れば・しかし』と言いたくなりますが、これは肯定ではありません。

折角親を信用し始めたのに、子どもは話を引っ込めたり、喋らなくなってしまう。

『どう思っているのか』などの問いには、『そうね、どう思ってるかと言われてもね・・・』と、上手く子どもが言わんとしていることをいかに引き出すかです。

#### 自分軸と他人軸

自分の気持ちを持って生きている、want to（～をしたい）で生きているのが自分軸です。その反対が、世間体で生きている、have to（～しなければならない）で生きているのが他人軸です。

ひきこもりの多くの人は他人軸で生きてきた人で、自分軸の働きが弱く苦しい思いをしてきています。

安心安全な環境を作ってあげて、親が子どもを無条件肯定することが、自分軸を高めることに役立っています。

### 4. 親が、無条件肯定すると、子の欲求が立ち上がる

無条件肯定を続けると、子どもの欲求（want to）が立ち上がってきます。

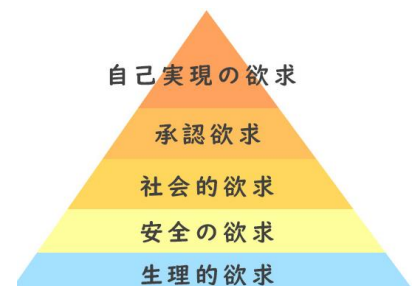
マズローの欲求階層説（右図）が示すように、

低次の欲求（外的に満たされたい）の“生理的欲求” → “安全の欲求”

→ “社会的欲求” から

高次の欲求（内的に満たされたい）の“承認欲求” → “自己実現の欲求”

へと進んで行きますが、底辺がしっかりとしたピラミッド型になっていることが重要です。



### 5. 親が、無条件肯定で、子の話を聴き取る

子どもを“樹”だと見た場合、

葉っぱ（言葉）一つ一つに反応して追いかけてはいませんか。これでは、問題は解決しません。

葉っぱ（言葉）だけではなく、樹全体（心）を見るようにして下さい。

根っこがしっかりと張っていないと樹は倒れてしまいます。根っこは、親子関係だと言えます。

今の状態はどうですか、根は張っていますか、幹はどうですか、葉っぱ出ていますか、枯れていないですか、よく見てあげて下さいね。

ひきこもりの人は、ほとんどの人が思春期のテーマ（親を超える、同世代の中で自分を見出す）、特に反抗期を経験していません。いつまでも、揺れ動く思いを抱えたままです。それを、無条件肯定で接することによって、色んなことを言ってきます。

・「死にたい」…まずは「そう、死にたいのねえ」と受取ってください。ベクトルは自分に向いています。  
「そんなこと言わないで」や「生きていて欲しい」の親の思いは、受け取った後でそっと伝えます。

・「殺してくれ」…ベクトルは自分に向いていて、親を信頼しているから言える言葉です。

・「死ね」、「殺すぞ」…ベクトルの向きは親です。信頼していた親に裏切られた気持ちかもしれません。これらを親に対して言えることは健全であり、無条件肯定が上手くいつている証拠です。樹全体を見て下さいね。

## 6. ひきこもり回復の5つのプロセス 段階的（①から⑤へ）に回復していきます。

### ①希望

親が家庭内に安心安全の環境を作ること、子どもの心に「希望の灯」がともるように支える時期です。絶望の中で心の扉を閉ざし、生きている価値がない、こんな自分だったら汚くていいと風呂も入らず着替えもしないなど、セルフネグレクトの状態になることもあります。うつっぽくもなったりもします。

### ②意思

ネガティブを基本とした陰陽混合する感情を親がしっかり聴き取る時期です。しっかり聴き取ると欲求（～したい）がでてきます。過去の恨み辛みを言い出すこともあります。

### ③目的

こころの中に湧き上がってくる「やってみたい」という欲求に基づき、少しずつチャレンジがはじまる時期です。小遣いは欠かさずあげて下さいね。

### ④有能性

実際に他者や集団の中に身をおき、勤勉に何かに取り組む自分の有能性と劣等性に直面し、葛藤する時期です。暖かく見守ってあげて下さいね。

### ⑤アイデンティティ

「自分が自分で良い」、そして「社会や他者からもそんな自分（あなた）で良いと思われているであろう」という確信を持つ時期です。自分が幸せであると感じられることです。

## 7. ひきこもりの回復にかかる歳月

ひきこもりは千差万別で、さまざまな相違（ひきこもりになった経緯、病気や障害の有無、環境など）があります。

回復に向けては、そうは簡単にはいきませんが、親がどう取り組んだかが大きな要素となります。父親と母親と一緒に足並みを揃えて取り組むことがとても大切なことです。

<参考文献> ・親から始まるひきこもり回復 榊田智彦 著  
・中高年がひきこもる理由 //

このように学習をさせていただきました。ありがとうございました。この後、質疑応答にも丁寧に応えていただきました。そして、榊田宏子先生の思い出を中村会長をはじめ数名の方に語っていただきました。榊田宏子先生、誠にありがとうございました。



## 12月例会のお知らせ

日時：令和5年12月10日（日） 13:15 ～ 16:30（受付 13:00～）

会場：静岡市番町市民活動センター 2F 大会議室

連続学習会テーマ：「ひきこもり対応の阻害要素」

講師：人間関係と心の相談舎 代表 菊池 恒氏

尚、当日は10時より同場所で準備会を行っています。配布物の準備やら、話し合いを行ったりしていますので是非お出かけ下さい。例会時とは一味違った雰囲気、気軽な話もできます。皆さんの参加をお待ちしています。

・会員の方で、オンライン（Zoom）での参加を希望する方は2日前までにメールで申込み下さい。

受付当番： □富士市以東 ■静岡市駿河区、清水区 □静岡市葵区 □藤枝・焼津以西

## お知らせコーナー

(次回例会までの予定などをお知らせしています)

### ・臨床心理士による「相談会」(無料)

- 中部地区 12月9日(土) 相談時間 1回目13:30～ 2回目15:00～  
静岡市番町市民活動センター2階 いっぷく会事務所 (担当心理士) 山本弘一氏
- 東部地区 11月18日(土) 相談時間 1回目13:30～ 2回目15:00～  
富士市フィランセ東館2階 面接室 (担当心理士) 久保伸年氏

(予約制) お申し込み、お問い合わせ 事務局まで ☎ 090-6081-0766

## 地区会のご報告

### 西部地区：10月21日(土) 藤枝市文化センター

心理士の先生1名 会員3名

親子の対話はありますか？あまりに身近な話題や差し迫った問題ではお互いヒートアップし過ぎますよね。距離のある話題(ニュース等)をさり気なくするとお互いに落ち着いていられます。OSDがよく話題になるようになりました。みなさんはOSDをどう考えているのでしょうか。心配でなりません。ファイナンシャルプランナーの方の講演を企画した頃から、いっぷく会も少しずつ変化してきたようにも思います。ゆくゆくは就職のことを考えなければならぬのでしょうか？社会のことを何も知らずに就職するのは大変です。今のままでは就職しても傷ついてもとに戻ってしまうのは必然。親が色々教えるべきでしょうか？こもり人年金なるものができればいいな。いろいろな話が飛び出しおもしろかったです。

### 中部地区：11月3日(金) あざれあ

会員3名、臨床心理士会から江口先生の参加でした。

夫婦関係の不調和がひきこもっている当事者にも影響するのではないかという話がありました。夫の協力がなかなか得られないという会員の声もあり、夫婦関係を改善していくのは短期間では難しいが、そんな中でも当事者に関心を持ち続けることがとても大切「あなたの事は常に見ているし、考えているよ」という親の視線が何よりも大事な事です。

障害者枠での就労を考えると、精神科での診断を聞いて当事者は自分の得手・不得手を考えて納得できることはあるかもしれない。ただ、そのラベルを張られることに抵抗感があって、(社会に受け入れられるのか?)精神科に行きにくい状況があるのかもしれないという話がありました。

### 東部地区：10月22日(日) 富士駅北まちづくりセンター

調理室(大変きれいで備品も充実)で行いました。予定していた会員も来れなくなって、なんと心理師さんと市議会議員さんと味岡の3人になりました。お餅を焼いてお汁粉を食べました。議員さんは今年一学期で福祉の現場に詳しい女性です。また来てくれるといいですね

### 「個別相談会」のお知らせ

日時：令和5年11月24日(金) 9:30～21:00 (小会議室)  
25日(土) 9:30～21:00 (小会議室)  
26日(日) 13:00～18:00 (小会議室)

場所：静岡市番町市民活動センター

(カウンセラー) 「人間関係と心の相談舎」代表 菊池 恒 氏  
(会員限定・有料) お申込み・お問い合わせは 事務局 090-6081-0766 まで



いっぷく会は、会員制で会員の会費で運営されています。会員以外の方もご参加されることは大いに歓迎していますが、その場合は参加費を一回1500円負担して頂いています。ただし初回は体験として無料で参加いただけます。そして年会費8000円(年度途中での加入は月割額700円)で、加入していただければその後の参加費は無料です。詳しくは事務局まで問い合わせ下さい。

事務局 電話 090-6081-0766 E-mail : ippuku-kai@outlook.jp